SUPÉRIEUR

TENSIOMÈTRE

BIOS Diagnostics by microlife

MANUEL D'INSTRUCTIONS

pad pulse arrhythmia detection

Recommandé par la Société canadienne d'hypertension artérielle

PREMIUM

BLOOD PRESSURE MONITOR

BIOS Diagnostics by microlife

INSTRUCTION MANUAL

pad pulse arrhythmia detection

Recommended by Hypertension Canada

Premium Blood Pressure Monitor
Instruction Manual

Table of Contents

1. Introduction
1.1 Features
1.2 Important Information
1.2A Safety Information
1.2B Care of the Device
1.3 About Blood Pressure
1.4 Normal Blood Pressure Values
1.5 Common Blood Pressure Questions and Answers
2. Getting Started
2.1 About the 3AL1-3E
2.2 About the LCD Screen
2.3 Inserting the Batteries
2.4 Storing the Cuff
3. Using the Device
3.1 Setting the time and date
3.2 Select the user
3.3 Obtaining accurate Measurements
3.3A Before Measuring
3.3B Common sources of errors
3.3C Fitting the Cuff
3.4 Measuring your Blood Pressure
3.5 Pulse Arrythmia Detector Feature
3.6 Hypertension Classification Indicator
3.7 Medication Reminder
3.8 Viewing Previously Recorded Values
3.9 Clearing All Values
3.10 Discontinuing a Measurement
3.11 Using the AC Adapter
4. Error Messages / Malfunctions
5. Care and Maintenance
6. Lifetime Guarantee
7. Reference to Standards
8. Technical Specifications
9. Contact for Support

Tensiomètre supérieur
Manuel d'instructions

Table des matières

1.	**Introduction**
1.1	Caractéristiques
1.2	Informations importantes
	1.2A Informations sur la sécurité
	1.2B Entretien de votre appareil
1.3	À propos de la tension artérielle
1.4	Les valeurs normales de la tension artérielle
1.5	Questions et réponses courantes sur la tension artérielle
2.	**Méthode d'installation**
2.1	À propos du 3AL1-3E
2.2	À propos de l'écran ACL
2.3	Insertion des piles
2.4	Rangement du brassard
3.	**Utilisation de l'appareil**
3.1	Réglages de la date et de l'heure
3.2	Sélection de l'utilisateur
3.3	Obtention de mesures précises
	3.3A Avant la mesure
	3.3B Sources d'erreur courantes
	3.3C Mise en place du brassard
3.4	Procédure de mesure de la tension artérielle
3.5	Fonction détection d'arythmie (PAD)
3.6	Indicateur de classification de l'hypertension
3.7	Aide-mémoire pour la prise de médicaments
3.8	Regarder des mesures déjà enregistrées
3.9	Effacer toutes les mesures
3.10	Interruption d'une mesure
3.11	Utilisation d'un adaptateur c.a.
4.	**Messages d'erreurs/Dysfonctionnements**
5.	**Entretien et soin**
6.	**Garantie à vie**
7.	**Références aux normes**
8.	**Données techniques**
9.	**Contact pour assistance**

1. Introduction

Merci d'avoir acheté le tensiomètre supérieur BIOS Diagnostics[MC]. Conçu pour fonctionner commodément et facilement, cet appareil fournit une méthode simple et précise pour mesurer votre tension artérielle.

Votre tension artérielle est un paramètre important qui peut être utilisé pour surveiller votre santé. Cet appareil vous permet de surveiller régulièrement votre tension artérielle et de conserver un registre de vos mesures de votre tension artérielle. Vous pouvez utiliser ce registre pour aider votre médecin lors d'un diagnostic et pour maintenir un niveau de tension artérielle en santé.

1.1 Caractéristiques

Votre tensiomètre 3AL1-3E est un appareil numérique de mesure de tension artérielle entièrement automatique possédant la technologie unique "fuzzy logic" et un grand écran ACL. Il peut stocker jusqu'à 99 mesures de tension artérielle pour chacun des 2 utilisateurs.

Il fournit une mesure rapide et fiable des tensions systolique et diastolique ainsi que le pouls grâce à sa méthode oscillométrique.

PAD – Technologie de la détection de l'arythmie. Elle affiche les irrégularités du pouls détectées pendant une prise de mesure de la tension artérielle. Cependant, si le symbole PAD apparaît sur une base régulière (c'est-à-dire plusieurs fois en une semaine avec une prise de mesure quotidienne), nous vous suggérons de consulter votre médecin.

- **Indicateur de classification d'hypertension** affiche la plage entre lesquelles vos mesures de tension artérielle se situent.
- **Aide-mémoire** pour la prise de médicaments vous permet de programmer deux alarmes quotidiennement comme un aide-mémoire pour la prise de médicaments ou de la tension artérielle.
- **Fonction mémoire** pour deux utilisateurs, 99 mesures de tension artérielle pour chacun avec heure et date.

Cet appareil est facile à utiliser et des études cliniques ont prouvé son excellente précision. Avant d'utiliser le 3AL1-3E, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi que vous conserverez dans un endroit sûr.

1.2 Informations importantes

Veuillez vous référer aux sections suivantes pour apprendre les consignes de sécurité importantes et comment prendre soin de votre tensiomètre supérieur BIOS Diagnostics[MC].

1.2A Informations sur la sécurité

- N'oubliez pas qu'en prenant soi-même sa tension, on ne fait qu'un contrôle, ce n'est ni un diagnostic, ni un traitement. Vos valeurs doivent toujours être discutées avec votre médecin qui est familier avec vos antécédents familiaux.
- Si vous deviez vous trouver en traitement médical et prenez des médicaments, consultez votre médecin pour déterminer la période appropriée pour prendre votre tension artérielle. Ne modifiez sous aucun prétexte par vous-même les doses de médicament prescrites par votre médecin.
- Votre tension artérielle dépend de plusieurs facteurs comme l'âge, le sexe, le poids et la condition physique. Elle dépend aussi de votre milieu et de votre état d'esprit au moment de prendre la mesure. Généralement, votre tension artérielle peut être moins élevée lorsque vous dormez et plus élevée lorsque

1. Introduction

Thank you for purchasing the BIOS Diagnostics™ Premium Blood Pressure Monitor. Designed for convenient and easy operation, this device provides a simple, yet accurate method to measure your blood pressure.

Your blood pressure is an important parameter that can be used to monitor your health. This device enables you to monitor your blood pressure regularly, and maintain a record of your blood pressure measurements. You can then use this record to assist your physician in diagnosing and maintaining a healthy blood pressure level.

1.1. Features

The 3AL1-3E is a fully automatic, digital, blood pressure measuring device with a unique fuzzy logic technology and a large LCD screen. It can store up to 99 blood pressure readings for each of the 2 users.

It provides a fast and reliable measurement of systolic and diastolic blood pressure as well as heart rate using the oscillometric measurement method.

PAD - Pulse Arrythmia Detector technology displays pulse irregularities detected during a blood pressure reading. However, if the PAD symbol appears on a regular basis (e.g. several times a week with measurement taken daily), we advise you to consult your doctor.

- **Hypertension Classification Indicator** displays the range between which your blood pressure values lie.
- **Medication Reminder** allows you to program 2 daily alarms as a reminder to take medication or blood pressure.
- **Memory Feature** 2 users, 99 blood pressure readings each with time and date.

This device is easy to use and has been proven in clinical studies to provide excellent accuracy. Before using the 3AL1-3E, read this instruction manual carefully and keep it in a safe place.

1.2 Important Information

Refer to the following sections to learn about important safety instructions and how to take care of the BIOS Diagnostics™ Premium Blood Pressure Monitor.

1.2A Safety Information

- Self-measurement means control, not diagnosis or treatment. Your values must always be discussed with your doctor or a physician who is familiar with your family history.
- If you are undergoing medical treatment and receiving medication, consult your doctor to determine the most appropriate time to measure your blood pressure. Never alter the dosages of any medication without direction from your doctor.
- Your blood pressure depends on several factors, such as age, gender, weight and physical condition. It also depends on the environment and your state of mind at the time of measurement. In general, your blood pressure is lower when you are asleep and higher when you are active. Your blood pressure may be higher when recorded at a hospital or a clinic and may be lower when measured in the relaxing comfort of your home. Due to these variations, we recommend that you record your blood pressure regularly at home as well as at your doctor's clinic.
- Try to record your blood pressure regularly at the same time of the day and under the same conditions. This will help your physician detect any extreme variations in your blood pressure and thus treat you accordingly.

- Morning Hypertension (> 135 / 85 mm Hg): Recently, several studies have identified elevated cardiovascular risks (heart failure, stroke, angina) associated with "morning hypertension". There is a typical rise in blood pressure during the physiological changes from sleep to arising for the day.
- The ideal time to measure your blood pressure is in the morning just after you wake up before breakfast and any physical activity, and in the absence of the urge to urinate. If this is not possible, try to take the measurements later in the morning, before you start any physical activity. Relax for a few minutes before you record your blood pressure.
- Your blood pressure increases or decreases under the following circumstances:

  Blood pressure is higher than normal:
  - when you are excited, nervous, or tense
  - while taking a bath
  - during and after exercise or strenuous physical activity
  - when it is cold
  - within one hour after meals
  - after drinking tea, coffee, or other caffeinated drinks
  - after smoking tobacco
  - when your bladder is full

  Blood pressure is lower than normal:
  - after consuming alcohol
  - after taking a bath

- The pulse display is not suitable for checking the frequency of heart pacemakers.
- If you have been *diagnosed* with a severe arrhythmia or irregular heartbeat, vascular constriction, liver disorders, or diabetes, have a cardiac pacemaker, or are pregnant, measurements made with this instrument should only be evaluated after consultation with your doctor.
- Take care while handling the batteries in the device. Incorrect usage may cause battery fluid leakage. To prevent such accidents, refer to the following instructions:
  - Insert batteries with the correct polarity.
  - Turn off power after use. Remove and store the batteries if you are not planning to use the device for an extended period of time.
  - Do not mix different types, brands, or sizes of batteries. This may cause damage to the product.
  - Do not mix old and new batteries.
  - Remove batteries and dispose of them according to the proper regulations in your area.
  - Do not disassemble batteries or expose them to heat or fire.
  - Do not short circuit the batteries.
  - Do not use rechargeable batteries.

1.2B Care of the Device

For prolonged life of your blood pressure monitor, note the following instructions:

- Do not drop or bang the unit. Prevent sudden jerks, jars or shocks to the device to prevent damage.
- Do not insert any foreign objects in any device openings or vents.
- Do not disassemble the unit.
- If the unit has been stored at very low or freezing temperatures, allow to reach room temperature before using it.
- Do not store the unit in direct sunlight, high humidity or in places with a lot of dust.

vous êtes actif. Votre tension artérielle peut être plus élevée lorsqu'elle est prise à l'hôpital ou à la clinique et moins élevée lorsqu'elle est prise dans le confort de votre foyer. À cause de ces variations, nous vous recommandons de noter régulièrement vos mesures de tension artérielle à la maison de même que les mesures prises à la clinique médicale.

- Essayez de noter régulièrement votre tension artérielle à des heures fixes de la journée et sous des conditions comparables; cela aidera votre médecin à détecter toute variation extrême dans votre tension artérielle et de cette manière, il pourra vous traiter en conséquence.
- L'hypertension matinale (>135/85 mm Hg) : Récemment, plusieurs études ont identifié des risques cardiovasculaires élevés (insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral et angine de poitrine reliés à "l'hypertension matinale". Il y a une augmentation représentative de la tension artérielle pendant les changements physiologiques du sommeil jusqu'aux premières heures suivant le réveil.
- Le matin est la période idéale de la journée pour prendre votre tension artérielle juste après le réveil, avant le déjeuner et avant de pratiquer toute activité physique et en l'absence d'un besoin urgent d'uriner. Si cela est impossible, essayez de prendre votre tension artérielle plus tard le matin avant de commencer tout exercice physique. Accordez-vous une période de relaxation pendant quelques minutes avant de prendre votre tension artérielle.
- Votre tension artérielle est plus élevée ou plus basse sous les circonstances suivantes :

  La tension artérielle est plus élevée que la normale :
  - Lorsque vous êtes excité, nerveux ou tendu;
  - Lorsque vous prenez un bain;
  - Pendant ou après un exercice physique ou une activité physique intense;
  - Lorsqu'il fait froid;
  - Dans l'heure qui suit un repas;
  - Après avoir bu du thé, du café ou une boisson contenant de la caféine;
  - Après avoir fumé;
  - Lorsque votre vessie est pleine.

  La tension artérielle est plus basse que la normale :
  - Après avoir consommé de l'alcool;
  - Après avoir pris un bain.

- L'affichage du pouls ne permet pas de contrôler la fréquence des stimulateurs cardiaques.
- Si vous avez *été diagnostiqué* pour une arythmie sévère ou des battements cardiaques irréguliers, constriction vasculaire, trouble hépatique ou diabète, si vous portez un stimulateur cardiaque ou si vous êtes enceinte, les mesures prises par cet instrument ne peuvent être évaluées qu'après avoir consulté votre médecin.
- Soyez vigilent lorsque vous manipulez les piles dans l'appareil. Une utilisation inadéquate peut causer un écoulement de la pile. Pour prévenir de tels accidents, référez-vous aux directives suivantes :

  - Insérez les piles en respectant la polarité;
  - Fermez l'appareil après utilisation. Retirez et rangez les piles si vous ne pensez pas utiliser l'appareil pendant une certaine période;
  - Ne mélangez pas différents types de piles, marques ou grandeurs de piles. Ceci pourrait endommager l'appareil;
  - Ne mélangez pas de vieilles piles avec des neuves;
  - Retirez les piles et jetez-les selon la réglementation en vigueur dans votre localité;

— Ne démontez pas les piles ou ne les exposez pas à la chaleur ou au feu;
— Ne court-circuitez pas les piles;
— N'utilisez pas de piles rechargeables.

1.2B Entretien de votre appareil

Pour prolonger la durée de vie de votre tensiomètre, notez les directives suivantes :

- Ne laissez pas tomber ou frappez violemment votre appareil. Prévenez secousse, choc brusque afin de prévenir tout dommage à l'appareil;
- N'insérez aucun corps étranger à l'intérieur de toute ouverture ou conduit;
- Ne démontez pas l'appareil;
- Si l'appareil a été rangé à des températures très basses ou à des températures de congélation, laissez-le se stabiliser à la température ambiante avant de l'utiliser.
- N'exposez l'appareil ni directement à la lumière du soleil, ni à l'humidité excessive, ni à des endroits poussiéreux;
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec et doux. N'utilisez ni essence, ni diluants, ni solvants. Les taches sur le brassard peuvent être enlevées avec précaution à l'aide d'un chiffon humide et de l'eau savonneuse. Ne lavez pas le brassard.

1.3 À propos de la tension artérielle

Le niveau de la tension est déterminé dans une partie du cerveau appelée le centre circulatoire et s'adapte à chaque situation par le biais de réactions passant par le système nerveux. Pour réguler la tension sont modifiés la force de battement du cœur et sa fréquence (pouls) ainsi que le diamètre des vaisseaux sanguins. Cette modification est faite par de fins muscles qui se trouvent dans les parois des vaisseaux sanguins.

Le niveau de la tension artérielle est plus élevé lorsque le cœur pompe ou éjecte le sang. Ce stade s'appelle la tension systolique.

Le niveau de la tension artérielle est moins élevé lorsque le cœur est au repos (entre les battements). Ce stade s'appelle la tension diastolique.

Il est très important de maintenir des valeurs de tension artérielle dans une plage "normale" afin de prévenir des maladies cardiovasculaires. Des valeurs élevées de la tension artérielle (différentes formes d'hypertension) représentent à long ou à moyen terme des risques importants pour la santé. Ceci concerne les vaisseaux sanguins artériels de votre corps qu'un rétrécissement dû à la formation de dépôts sur les parois vasculaires (artériosclérose) met en danger. Cela peut avoir pour conséquence une insuffisance de l'apport de sang aux organes importants (cœur, cerveau, muscles). D'autre part, si les valeurs de tension restent élevées à long terme, cela endommagera la structure du cœur.

L'apparition d'une tension élevée peut avoir des origines multiples. On distingue l'hypertension primaire commune (essentielle) et l'hypertension secondaire. Cette dernière peut être imputée à des dysfonctionnements organiques spécifiques. Pour connaître les causes possibles de votre propre hypertension, veuillez consulter votre médecin.

- Clean the device with a soft dry cloth. Do not use gasoline, thinner or similar solvents. Carefully remove spots on the cuff with a damp cloth and soap. Do not wash the cuff.

1.3. About Blood Pressure

Your blood pressure level is determined in the circulatory center of your brain. Your nervous system allows your body to adapt or alter blood pressure in response to different situations. Your body alters your pulse or heart rate and the width of blood vessels through changes in muscles in the walls of blood vessels.

Your blood pressure reading is highest when your heart pumps or ejects blood. This stage is called your systolic blood pressure.

Your blood pressure is lowest when the heart rests (in between beats). This is called your diastolic blood pressure.

It is critical to maintain blood pressure values within a "normal" range in order to prevent cardiovascular diseases. Increased blood pressure values (various forms of hypertension) have associated long- and medium-term health risks. These risks concern the arterial blood vessels of your body, which are endangered due to constriction caused by deposits in the vessel walls (arteriosclerosis). A deficient supply of blood to important organs (heart, brain, muscles) can be the result. Furthermore, with long term increased blood pressure values, the heart will become structurally damaged.

There are many different causes of the appearance of high blood pressure. We differentiate between common primary (essential) hypertension, and secondary hypertension. The latter group can be ascribed to specific organic malfunctions. Please consult your doctor for information about the possible origins of your own increased blood pressure values.

1.4. Normal Blood Pressure Values

Blood pressure is too high when, at rest, the diastolic pressure is above 90 mmHg or the systolic blood pressure is over 140 mmHg.

If you obtain readings in this range, consult your doctor immediately. High blood pressure values over time can damage blood vessels, vital organs such as the kidney, and your heart.

Should the systolic blood pressure values lie between 140 mmHg and 160 mmHg or the diastolic blood pressure values lie between 90 mmHg and 95 mmHg, likewise, consult your doctor. Regular self-checks will be necessary.

With blood pressure values that are too low (i.e., systolic values under 105 mmHg or diastolic values under 60 mmHg), consult with your doctor.

Even with normal blood pressure values, a regular self-check with your blood pressure monitor is recommended. In this way you can detect possible changes in your values early and react appropriately.

Refer to the following table for classifying blood pressure values (units: mmHg) according to the World Health Organization (WHO):

Category	Systolic Blood Pressure	Diastolic Blood Pressure
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
High Normal	130 - 139	85 - 89
Hypertension • Stage 1: Mild • Stage 2: Moderate • Stage 3: Severe	 140 - 159 160 - 179 > 180	 90 - 99 100 - 109 > 110
Isolated Systolic Hypertension	> 140	< 90

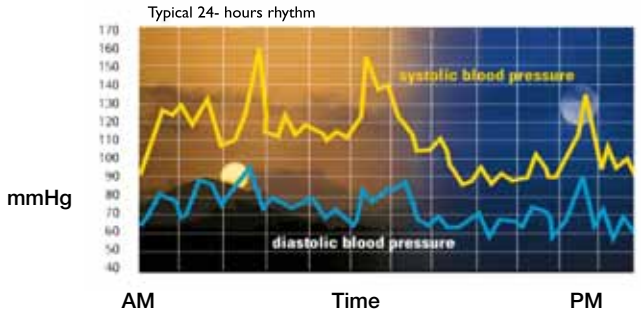
Further information
If your values are mostly "normal" under resting conditions but exceptionally high under conditions of physical or psychological stress, it is possible that you are suffering from so called "labile hypertension". In any case, please discuss the values with your doctor.

Correctly measured diastolic blood pressure values above 120 mmHg require immediate medical treatment.

1.5 Common Blood Pressure Questions and Answers

a) Why is my blood pressure reading always different?

Your blood pressure changes constantly. It is quite normal for blood pressure to fluctuate significantly (50 mmHg to 60 mmHg) throughout the day. Blood pressure is normally lowest at night, but increases during waking hours when the stress and activities of everyday life are highest.



1.4 Les valeurs normales de la tension artérielle
La tension est trop élevée lorsqu'au repos la tension diastolique dépasse 90 mm Hg ou la tension systolique 140 mm Hg.

Si vos mesures sont situées dans cette plage, veuillez consulter immédiatement votre médecin. À long terme, des valeurs élevées de tension peuvent endommager les vaisseaux sanguins, les organes vitaux comme les reins et le cœur.

Si les valeurs de la tension systolique se situent entre 140 mm Hg et 160 mm Hg ou si les valeurs de la tension diastolique se situent entre 90 mm Hg et 95 mm Hg, veuillez aussi consulter votre médecin. Il sera d'autre part nécessaire que vous fassiez vous-même des contrôles réguliers.

De même, veuillez consulter votre médecin si la tension est trop basse, c'est-à-dire si les valeurs systoliques sont inférieures à 105 mm Hg et les valeurs diastoliques inférieures à 60 mm Hg.

Même si votre tension est normale, il est recommandé que vous fassiez vous-même des contrôles réguliers avec votre tensiomètre. Vous pouvez ainsi détecter suffisamment tôt d'éventuels changements de vos valeurs et réagir en conséquence.

Référez-vous au tableau de classification des valeurs de tension (unité mm Hg) selon l'Organisation mondiale de la Santé :

Plage	**Tension systolique**	**Tension diastolique**
Optimale	< 120	< 80
Tension normale	< 130	< 85
Tension normale élevée	130 - 139	85 - 89
Hypertension • Stade 1 : légère • Stade 2 : modérée • Stade 3 : sévère	 140 - 159 160 - 179 > 180	 90 - 99 100 - 109 > 110
Hypertension systolique isolée	> 140	< 90

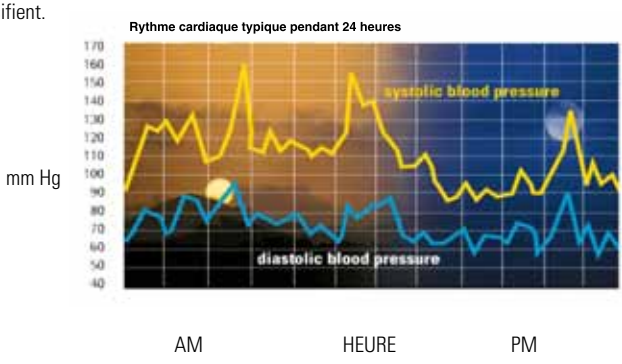
Renseignements complémentaires
Si vos valeurs de tension sont tout à fait "normales" au repos, mais que celles-ci sont exceptionnellement élevées en cas d'efforts physiques ou de stress, il se peut que vous souffriez de ce qu'on appelle une "hypertension labile". Si tel est le cas, veuillez discuter de ces valeurs avec votre médecin.

Une tension artérielle diastolique mesurée correctement qui dépasse 120 mm Hg nécessite un traitement médical immédiat.

1.5 Questions et réponses courantes sur la tension artérielle

a) Pourquoi la mesure de ma tension artérielle est-elle toujours différente?

Votre tension artérielle change constamment. Il est tout à fait normal que la tension artérielle fluctue significativement (50 mm Hg à 60 mm Hg) pendant la journée. La nuit, la tension artérielle est plus basse mais augmente pendant les heures de veille lorsque le stress et les activités de la vie de tous les jours s'intensifient.



Votre tension artérielle est plus élevée ou plus basse sous les circonstances suivantes :

La tension artérielle est plus élevée que la normale :
- Lorsque vous êtes excité, nerveux ou tendu;
- Lorsque vous prenez un bain;
- Pendant ou après un exercice physique ou une activité physique intense;
- Lorsqu'il fait froid;
- Dans l'heure qui suit un repas;
- Après avoir bu du thé, du café ou une boisson contenant de la caféine;
- Après avoir fumé;
- Lorsque votre vessie est pleine.

La tension artérielle est plus basse que la normale :
- Après avoir consommé de l'alcool;
- Après avoir pris un bain.

b) Pourquoi la mesure prise par le médecin est-elle différente de la mesure prise à la maison ?

Votre tension artérielle peut varier selon le milieu (température, condition nerveuse). Lorsque la mesure est prise au bureau du médecin, il se peut que votre tension artérielle augmente à cause de l'anxiété et de la tension.

c) Pourquoi devrais-je surveiller ma tension artérielle à la maison ?

Une ou deux mesures ne donnent pas une indication juste de votre tension artérielle normale. Il est important de prendre régulièrement et quotidiennement des mesures de votre tension et de garder les enregistrements pendant une certaine période. Cette information peut être utilisée pour aider votre médecin à établir un diagnostic et prévenir des problèmes de santé potentiels.

Your blood pressure also increases and decreases under the following circumstances

Blood pressure is higher than normal:
- when you are excited, nervous, or tense
- while taking a bath
- during and after exercise or strenuous physical activity
- when it is cold
- within one hour after meals
- after drinking tea, coffee, or other caffeinated drinks
- after smoking tobacco
- when your bladder is full

Blood pressure is lower than normal:
- after consuming alcohol
- after taking a bath

b) Why is the doctor's reading different from the reading taken at home?

Your blood pressure can vary due to the environment (temperature, nervous condition). When measuring blood pressure at the doctor's office, it is possible for blood pressure to increase due to anxiety and tension.

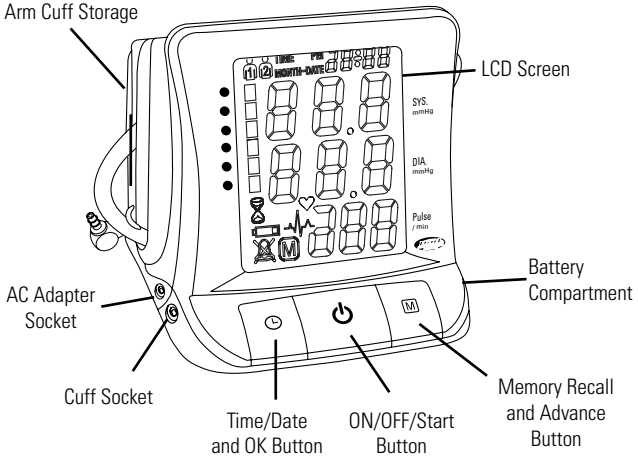
c) Why should I monitor blood pressure at home?

One or two readings will not provide a true indication of your normal blood pressure. It is important to take regular, daily measurements and to keep records over a period of time. This information can be used to assist your physician in diagnosing and preventing potential health problems.

2. Getting Started

2.1 About the 3AL1-3E

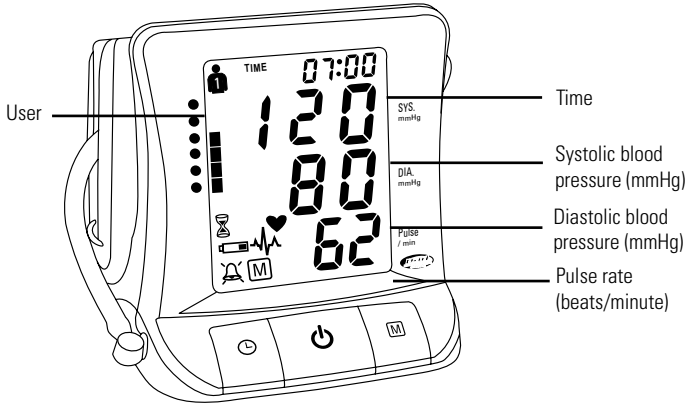
This section describes the various components of the 3AL1-3E.



Item	Function
LCD Screen	Your recorded blood pressure, heart rate and time are displayed here.
AC/DC Socket	Connect to adapter.
Memory Button Ⓜ	Press to view the previously recorded data.
Start/Stop Button ⏻	Press to start or stop recording your blood pressure.
Time Button 🕒	Press to set or view current date and time or to change the user.
Cuff Connection	Connect to the upper arm cuff here and place the cuff around your arm to measure your blood pressure.
Battery Compartment	Insert the four "AA" batteries here.
Arm Cuff	Wide range cuff for arm circumference 22-42 cm. (Fits into storage compartment on unit).

2.2 About the LCD Screen

The LCD screen displays the systolic and diastolic blood pressure measurements along with your heart rate. It also displays previously recorded measurements, the date and time, when the appropriate button is pressed.



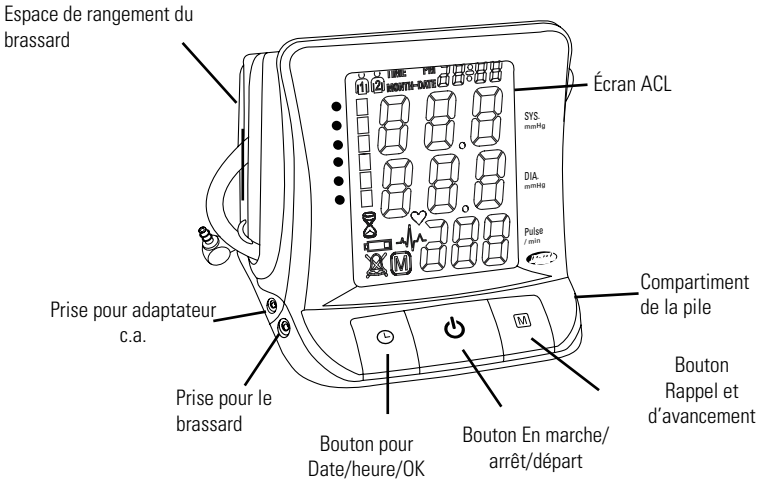
Symbol Guide

- Irregular heartbeat
- User number
- Heartbeat during measurement
- Memory
- Medication reminder
- Low battery

2. Méthode d'installation

2.1 À propos du 3AL1-3E

Cette section décrit les différentes pièces du 3AL1-3E.

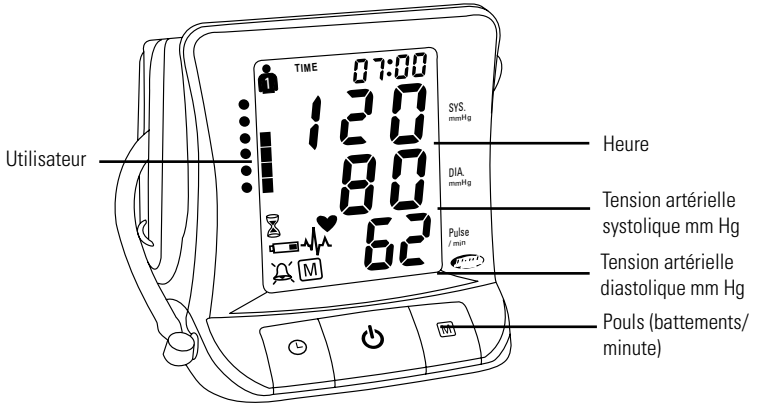


Pièces	Fonction
Écran ACL	Affichage de votre tension artérielle, pouls et heure enregistrés.
Prise c.a./c.c.	Se connecte à votre adaptateur.
Bouton Mémoire Ⓜ	Appuyez sur le bouton pour voir les données déjà enregistrées.
Bouton Départ/arrêt ⏻	Appuyez sur le bouton pour mettre en marche ou arrêter l'enregistrement de votre tension artérielle.
Bouton Heure 🕒	Appuyez sur le bouton pour régler ou voir la date et l'heure en cours ou pour changer l'utilisateur.
Connexion du brassard	Connectez au brassard et placez le brassard sur le haut du bras pour mesurer votre tension artérielle.

Compartiment de la pile	Insérez ici 4 piles “AA”
Brassards pour le haut du bras	Brassard de taille étendue BD051 qui peut convenir à une circonférence de bras de 22 à 42 cm (s’adapte à l’espace de rangement sur l’appareil).

2.2 À propos de l’écran ACL

L’écran ACL affiche les mesures des tensions systolique et diastolique de même que le pouls. Il affiche aussi les mesures déjà enregistrées, la date et l’heure lorsque le bouton spécifique est appuyé.



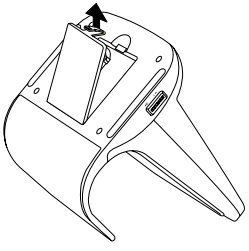
Guide des symboles

- Rythme cardiaque irrégulier
- Numéro de l’utilisateur
- Rythme cardiaque pendant une mesure
- Mémoire
- Aide-mémoire pour la prise de médicaments
- Symbole de décharge de pile

2.3 Insertion des piles

Suivez ces étapes pour insérer quatre piles “AA” dans l’appareil.

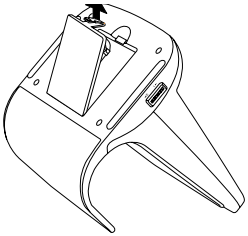
1. Ouvrez le couvercle du compartiment des piles comme l’indique le schéma.
2. Insérez quatre piles “AA” en respectant la polarité indiquée.
3. Replacez le couvercle du compartiment des piles.



2.3 Inserting the Batteries

Follow these steps to insert the four "AA" batteries in the device.

1. Open the battery compartment cover in the direction shown.



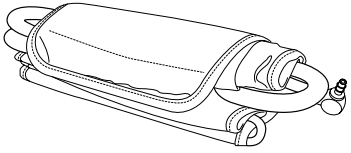
2. Insert the four "AA" batteries with the correct polarity as indicated.

3. Replace the battery compartment cover.

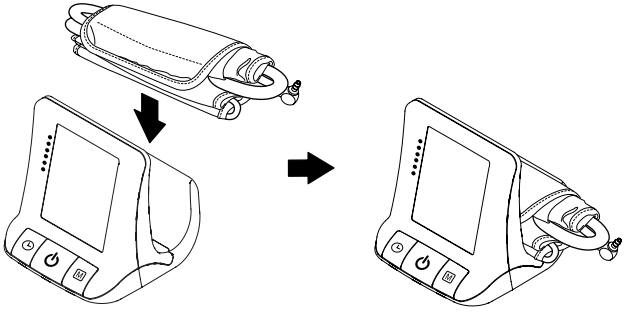
2.4 Storing the Cuff

The cuff used for measuring blood pressure is a delicate component of the device and should be stored carefully when not in use. The 3AL1-3E is designed such that the cuff can be stored along with the blood pressure monitor. Follow these steps to store the blood pressure cuff.

1. Roll up the upper arm cuff along with the inflating tube.

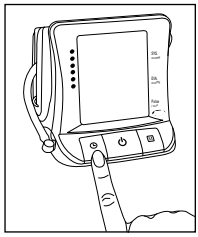


2. Push the folded cuff in the compartment at the back of the 3AL1-3E to store it safely.



3. Using the Device

This section describes how to get the maximum benefit from your 3AL1-3E blood pressure monitor. Follow the instructions carefully to get an accurate measurement of your blood pressure and pulse rate.



3.1 Setting the Time and Date

When you insert the batteries for the first time (see "Inserting the batteries"), the 3AL1-3E prompts you to set the current date and time. You can also adjust the date and time at any time by pressing and holding down the ⏲ button for over 3 seconds. Follow these steps to set the date and time:

1. When you replace the batteries, the LCD screen starts flashing the current year setting. Press the Ⓜ button repeatedly to adjust the year and then press the ⏲ button to confirm the setting.

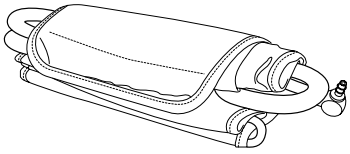
2. Next, the screen starts flashing the month and date setting. Press the Ⓜ button repeatedly to set the month and date, and then press the ⏲ button to confirm the settings.

3. Lastly, the screen starts flashing the hour and minute values. Press the Ⓜ button repeatedly to set the hour and minutes and then press the ⏲ button to confirm the settings.

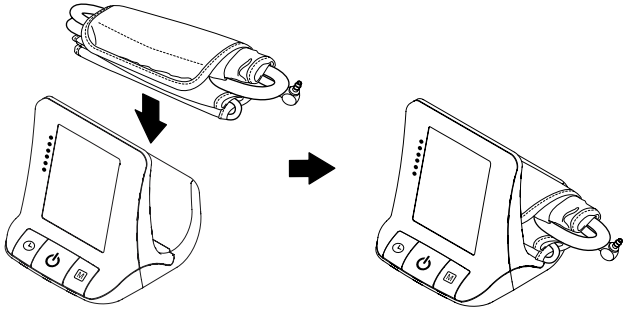
2.4 Rangement du brassard

Le brassard utilisé pour mesurer la tension artérielle est un accessoire fragile de l'appareil et il devrait être rangé soigneusement lorsqu'il n'est pas utilisé. Le tensiomètre 3AL1-3E a été conçu de façon à ce que le brassard puisse être rangé le long du tensiomètre. Suivez ces étapes pour ranger le brassard du tensiomètre.

1. Roulez le brassard pour le haut du bras avec le tube de gonflage.

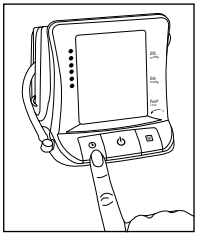


2. Insérez et poussez le brassard enroulé dans le compartiment à l'arrière du tensiomètre 3AL1-3E pour le ranger en lieu sûr.



3. Utilisation de l'appareil

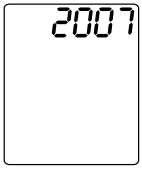
Cette section décrit comment obtenir un rendement maximal des avantages de votre tensiomètre 3AL1-3E. Suivez ces directives attentivement pour obtenir une mesure précise de votre tension artérielle et de votre pouls.



3.1 Réglages de la date et de l'heure

Lorsque vous insérez les piles la première fois (voir "Insertion des piles"), le tensiomètre 3AL1-3E vous invite à régler la date et l'heure en cours. Vous pouvez aussi ajuster la date et l'heure à tout moment en appuyant et en tenant enfoncé le bouton ⏲ pendant au moins 3 secondes. Suivez ces étapes pour régler l'heure et la date :

1. Lorsque vous remplacez les piles, l'écran ACL clignote pour le réglage de l'année en cours. Appuyez sur le bouton Ⓜ plusieurs fois pour régler l'année, puis appuyez sur le bouton ⏲ pour confirmer le réglage.



2. Puis, l'écran clignote affichant le réglage du mois et de la date. Appuyez sur le bouton Ⓜ plusieurs fois pour régler le mois et la date puis appuyez sur le bouton 🕒 pour confirmer les réglages.

3. Et finalement, l'écran clignote affichant les valeurs de l'heure et des minutes. Appuyez sur le bouton Ⓜ plusieurs fois pour régler l'heure et les minutes puis appuyez sur le bouton 🕒 pour confirmer les réglages.

3.2 Sélection de l'utilisateur

Ce tensiomètre est conçu pour stocker jusqu'à 99 mesures pour chacun des deux utilisateurs. Avant de prendre une mesure, assurez-vous de sélectionner le bon utilisateur.

a) Appuyez sur le bouton 🕒 et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'icône de l'utilisateur située dans le coin supérieur gauche de l'écran ACL se mette à clignoter.

b) Appuyez sur le bouton « Ⓜ » pour passer d'un utilisateur à l'autre.

c) Appuyez de nouveau sur le bouton 🕒 pour confirmer votre choix. Vous devrez appuyer sur l'icône 🕒 pour passer par le cycle complet de l'heure et de la date jusqu'à ce que vous soyez dans le mode par défaut.

3.3 Obtention de mesures précises

Votre tension artérielle peut varier d'après plusieurs facteurs, conditions physiologiques et votre milieu. Suivez ces directives afin d'obtenir des mesures précises exemptes d'erreurs de votre tension artérielle et de votre pouls.

3.3A Avant la mesure

- Évitez de manger, de fumer ainsi que toute forme d'exercice avant de prendre votre tension. Tous ces facteurs influencent le résultat de la mesure. Efforcez-vous de prendre le temps de vous relaxer en vous assoyant dans un fauteuil dans une atmosphère calme pendant environ cinq minutes avant la prise de tension.
- Prenez toujours la tension sur le même bras (normalement à gauche) et dans la même posture. N'alternez pas entre le bras gauche et le bras droit lorsque vous prenez votre mesure de tension car il pourrait y avoir une différence jusqu'à 10 mm Hg de pression entre les deux bras.
- Prenez la mesure régulièrement, à la même heure du jour car la tension artérielle varie au cours de la journée. La période idéale pour prendre une mesure de tension est le matin dès votre lever, avant de déjeuner ou de pratiquer une activité physique et lorsque vous ne sentez pas un besoin urgent d'uriner.
- Reposez-vous cinq minutes en vous assoyant calmement et relâchez toute la tension dans votre corps – spécialement les muscles du bras – avant de prendre la tension. Demeurez calme et détendu lorsque la mesure est en cours. Ne parlez pas et ne bougez pas votre bras (de même que d'autres muscles de votre corps) pendant le processus.

3.2 Select the User

This blood pressure monitor is designed to store 99 measurements for each of two users. Before taking a measurement, be certain that the correct user has been selected.

a) Press and hold the ⏲ button for 3 seconds until the user icon in the upper left corner of the LCD screen flashes.

b) Press the " Ⓜ " button to toggle between users.

c) Press the ⏲ button again to confirm your selection. You will need to press the ⏲ icon to cycle through each time and date settings until you are back in default mode.

3.3 Obtaining Accurate Measurements

Your blood pressure can vary based on numerous factors, physiological conditions and your surroundings. Follow these guidelines to obtain accurate and error free measurements of your blood pressure and pulse rate.

3.3A Before Measuring

- Avoid eating, smoking as well as all forms of exertion directly before the measurement. All these factors influence the measurement result. Relax by sitting in an armchair in a quiet atmosphere for about 5 minutes before the measurement.
- Always take measurements on the same arm (normally left) and in the same posture. Do not switch between right and left arms while recording your blood pressure as there may be a difference of up to 10 mmHg pressure between the two arms.
- Attempt to carry out the measurements regularly at the same time of day, since blood pressure changes during the course of the day. The ideal time to measure your blood pressure is in the morning after you wake up, before breakfast and physical activity, and in the absence of the urge to urinate.
- Rest for 5 minutes sitting quietly and release all the tension in your body — especially the arm muscles — before beginning with the measurement. Remain calm and quiet when the measurement is in process. Do not speak or move your arm (as well as other body) muscles during the process.

3.3B Common Sources of Error

All efforts by the patient to support the arm can increase the blood pressure. Make sure you are in a comfortable, relaxed position and do not activate any of the muscles in the measurement arm during the measurement. Use a cushion for support if necessary.

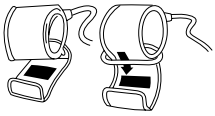
ATTENTION

Comparable blood pressure measurements always require the same conditions with a peaceful and calm environment. Ensure that you take measurements under the same conditions to obtain an accurate estimate of blood pressure variation patterns.

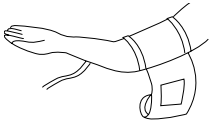
- If the arm artery lies considerably lower or higher than the heart, an erroneous value of blood pressure is measured. Each 15 cm difference in height results in a measurement error of 10 mmHg.
- A loose cuff causes false measurement values.
- With repeated measurements, blood accumulates in the arm, which can lead to false results. Consecutive blood pressure measurements should be repeated after at least a 15 second pause or after the arm has been held up in order to allow the accumulated blood to flow away.

3.3C Fitting the Cuff

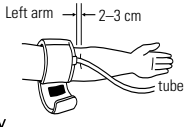
a) Pass the end of the cuff through the flat metal ring so that a loop is formed. The closure must be facing outward. (Ignore this step if the cuff has already been prepared.)

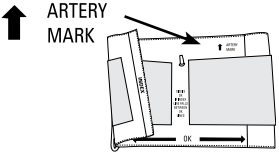


b) Place the cuff over the left upper arm so that the tube is closer to your lower arm.

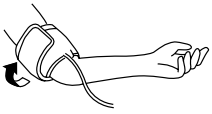


c) Lay the cuff on the arm as illustrated. Make certain that the lower edge of the cuff lies approximately one inch above the elbow and that the tube is closer to the inner side of the arm.
Important: The small white arrow (Artery Mark) on the cuff must lie exactly over the artery which runs down the inner side of the arm.



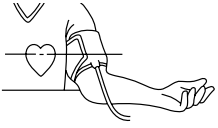


d) Tighten the cuff by pulling the end and close the cuff.



e) There should be little free space between the arm and cuff. You should be able to fit 2 fingers between your arm and the cuff. Clothing must not restrict the arm. Any piece of clothing which does, must be removed. Cuffs that do not fit properly results in false measurement values. Measure your arm circumference if you are not sure of proper fit.

f) Lay your arm on a table (palm upward) so the cuff is at the same height as your heart. Make sure the tube is not kinked.



g) Remain seated quietly for at least 5 minutes before you begin the measurement.

3.3B Sources d'erreur courantes

Tous les efforts exercés par le patient pour tenir son bras peuvent augmenter la tension artérielle. Assurez-vous que vous êtes dans une position confortable et détendue et ne faites bouger aucun muscle du bras concerné pendant la prise de tension. Utilisez un coussin comme support si nécessaire.

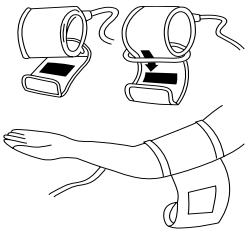
ATTENTION !

Pour que les mesures de tension artérielle soient comparables, les conditions doivent toujours être les mêmes c'est-à-dire dans un milieu calme et détendu. Assurez-vous que vous prenez les mesures dans les mêmes conditions afin d'obtenir un relevé précis de votre tension artérielle.

- Si l'artère du bras se situe notablement plus bas ou plus haut que le cœur, vous obtiendrez une valeur erronée de la tension. Toute différence de 15 cm en hauteur a pour conséquence une erreur de mesure de 10 mm Hg.
- Un brassard lâche fausse les valeurs de mesure.
- En cas de mesures répétées, le sang s'accumule dans le bras, ce qui ne peut donner que des résultats erronés. Les prises de tension consécutives doivent être renouvelées après au moins 15 secondes de pause ou après avoir relevé votre bras pour permettre au sang accumulé de refluer.

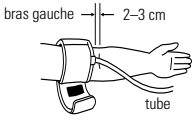
3.3C Mise en place du brassard

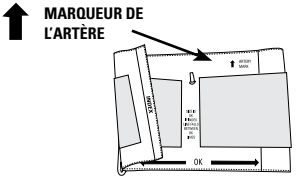
a) Passez l'extrémité du brassard au travers de la boucle métallique pour former un cercle. La fermeture auto-agrippante est maintenant tournée vers l'extérieur. (Ne tenez pas compte de cette étape si le brassard a déjà été adapté).



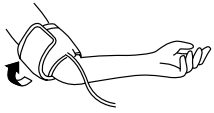
b) Enfilez le brassard sur le haut du bras gauche de manière à ce que le tube soit pointé dans la direction de l'avant-bras.

c) Placez le brassard sur le bras comme le montre l'illustration. Assurez-vous que le bord inférieur du brassard se situe approximativement à un pouce au-dessus du coude et que le tube se situe près de la face interne du bras.
Important! La petite flèche blanche (marqueur de l'artère) sur le brassard doit être placée exactement au-dessus de l'artère qui court jusqu'à la face interne du bras.

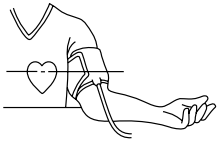




d) Resserrez l'extrémité libre du brassard en fixant la bande auto-agrippante.



e) Le brassard doit être ajusté sur le haut de votre bras de manière à ce que vous puissiez passer 2 doigts entre le brassard et le haut de votre bras. Le vêtement ne doit pas comprimer le bras. Toute pièce d'habillement comprimant le bras doit être enlevée. Les brassards mal ajustés sont une source d'erreur dans les relevés. Mesurez la circonférence de votre bras si vous n'êtes pas certain que le brassard s'adapte à votre bras.



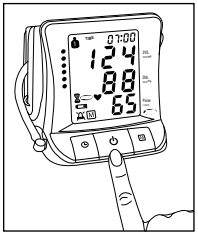
f) Posez votre bras sur une table (paume vers le haut) afin que le brassard soit à la même hauteur que le cœur. Assurez-vous que le tube n'est pas entortillé.

g) Restez en position assise, détendu pendant au moins cinq minutes avant la prise de la mesure.

Commentaire :
S'il n'est pas possible de placer le brassard à votre bras gauche, vous pouvez aussi le placer à droite. Cependant, toutes les mesures devront être faites toujours sur le même bras.

Pour que les mesures de la tension artérielle soient comparables, les conditions doivent toujours être les mêmes. (Prenez le temps de vous relaxer avant de prendre une mesure).

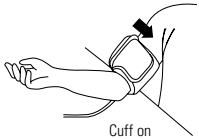
3.4 Procédure de mesure de la tension artérielle



Après avoir suivi les directives décrites dans la section précédente et après avoir convenablement positionné le brassard sur le haut du bras, la mesure peut commencer.
Suivez ces étapes pour enregistrer votre mesure :

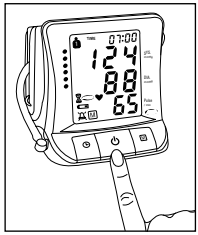
1. Appuyez sur le bouton ⏻ de l'appareil et commencer la prise de la mesure. L'écran ACL est allumé. La pompe commence à gonfler le brassard, la pression croissante dans le brassard s'affiche à l'écran. Lorsque la pression de gonflement adéquate est atteinte, la pompe s'arrête et la pression baisse progressivement. Un long bip retentira lorsque la mesure sera complétée. Les valeurs des tensions systolique et diastolique de même que la fréquence du pouls apparaissent alors à l'écran. L'affichage de la mesure dure environ trois minutes.
2. Fermez l'appareil en appuyant sur le bouton ⏻ pour économiser les piles. Si aucun bouton n'est appuyé pendant trois minutes, le tensiomètre s'éteindra de lui-même.

Comment:
If it is not possible to fit the cuff to your left arm, it can also be placed on the right arm. However all measurements should be made using the same arm.


Cuff on right arm

Comparable blood pressure measurements always require the same conditions (relax for several minutes before taking a measurement).

3.4 Measuring Your Blood Pressure



After following the guidelines described in the previous section and placing the cuff around your upper arm, you are now ready to measure your blood pressure. Follow these steps to record your measurement.

1. Press the ⏻ button to turn on the device and start measurement. The LCD screen is turned on. The cuff begins to inflate while the increasing cuff pressure is displayed on the screen. After the suitable inflation pressure is reached, the cuff stops inflating and the pressure gradually falls. A long beep sounds when the measurement is completed. The systolic and diastolic blood pressure values along with the pulse rate are displayed on the screen. The measurement is displayed for approximately 3 minutes.
2. Switch off the device by pressing the ⏻ button to preserve the batteries. If no button is pressed for 3 minutes, the instrument switches the display off.

3.5 PAD - Pulse Arrythmia Detector Feature

This symbol ⍀ indicates that certain pulse irregularities were detected during the measurement. In this case, the result may deviate from your normal basal blood pressure – repeat the measurement. In most cases, this is no cause for concern. However, if the PAD symbol appears on a regular basis (e.g. several times a week with measurement taken daily), we advise you to consult your doctor. Please show your doctor the following explanation:

Information for the doctor on frequent appearance of the Pulse Arrythmia Heartbeat Symbol

This instrument is an oscillometric blood pressure monitor device that also analyzes pulse frequency during measurement. The instrument is clinically tested.

If pulse irregularities occur during measurement, the irregular heartbeat symbol is displayed after the measurement. If the symbol appears more frequently (e.g. several times per week on measurements performed daily) or if it suddenly appears more often than usual, we recommend the patient seek medical advice.

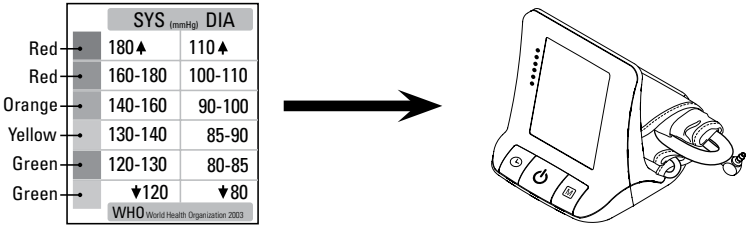
The instrument does not replace a cardiac examination, but serves to detect pulse irregularities at an early stage.

3.6 Hypertension Classification Indicator

The bars on the left hand edge of the display show you the range within which the indicated blood pressure values lies. Depending on the height of the bar, the readout value is either within the normal (green), borderline (yellow) or danger (red) range.

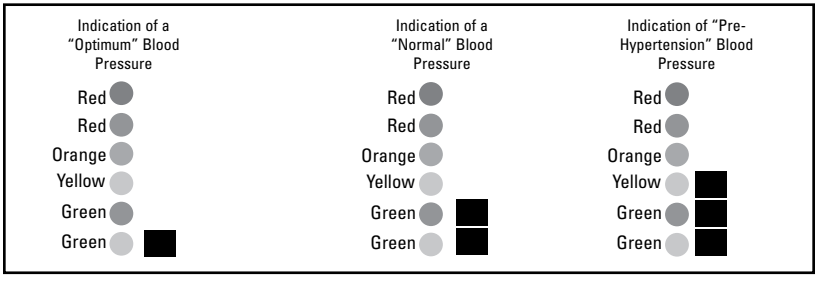
The classification is based on standards adopted from WHO (World Health Organization); which is recognized by the Canadian Hypertension Society (CHS).

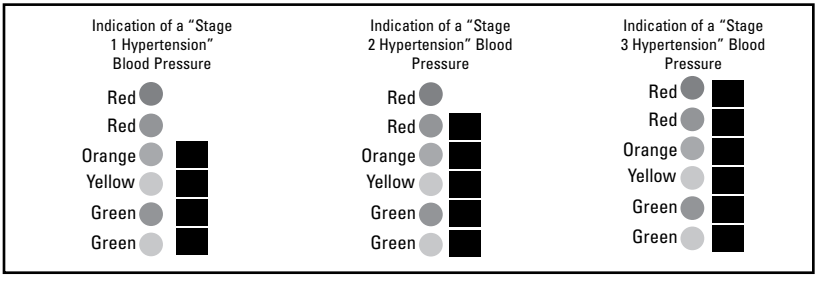
Refer to the chart below for details of the classification.



The indicator bar raises according to your measurement.

- If your measurement has only one or two bars, your measurement is in the green zone, or "Normal" according to National Institute of Health (NIH) standards.
- If your measurement has three bars, it is in the yellow zone, or "Pre-Hypertension" according to NIH standards, or high normal according to the WHO classification.
- If your measurement has four bars, it is in the orange "Stage 1 Hypertension" zone.
- If your measurement has five bars, it is in the red "Stage 2 Hypertension" zone.
- If your measurement has six bars, it is in the red "Stage 3 Hypertension" zone.





3.5 Fonction détection d'arythmie (PAD)

Ce symbole indique certaines irrégularités détectées de votre pouls pendant la prise de mesure. Dans ce cas, le résultat peut dévier de votre tension artérielle basale normale – répétez la mesure. Dans la plupart des cas, il n'y a pas de raison de s'inquiéter. Cependant, si le symbole PAD apparaît sur une base régulière (c'est-à-dire plusieurs fois pendant la semaine lors de la prise de mesure quotidienne) nous vous suggérons de consulter votre médecin. Montrez à votre médecin l'explication suivante :

Informations pour le médecin de l'apparition fréquente du symbole de l'arythmie.

Ce tensiomètre est un appareil qui surveille la tension artérielle selon la méthode oscillométrique qui aussi analyse la fréquence du pouls pendant la mesure. Cet instrument est validé cliniquement.

Si des irrégularités concernant le pouls apparaissent pendant la prise de mesure, le symbole d'un battement cardiaque irrégulier sera affiché après la mesure. Si le symbole apparaît fréquemment (c'est-à-dire plusieurs fois par semaine lorsque la prise de mesure se fait quotidiennement) ou si le symbole apparaît plus souvent qu'autrement, nous recommandons au patient de recevoir un avis médical.

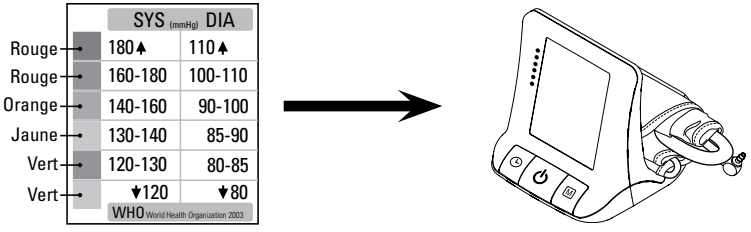
Cet instrument ne remplace pas un examen cardiaque, mais sert à détecter les irrégularités du pouls à un stade initial.

3.6 Indicateur de classification de l'hypertension

Les barres à gauche de l'afficheur vous montrent la plage dans laquelle chaque valeur de la tension artérielle se situe. Dépendamment de la hauteur de la barre, la valeur lue est soit dans la plage normale (verte), dans la plage limite (jaune) ou dans la plage danger (rouge)

La classification est basée d'après les normes adoptées par l'Organisation mondiale de la Santé laquelle est reconnue par la Société canadienne d'hypertension artérielle.

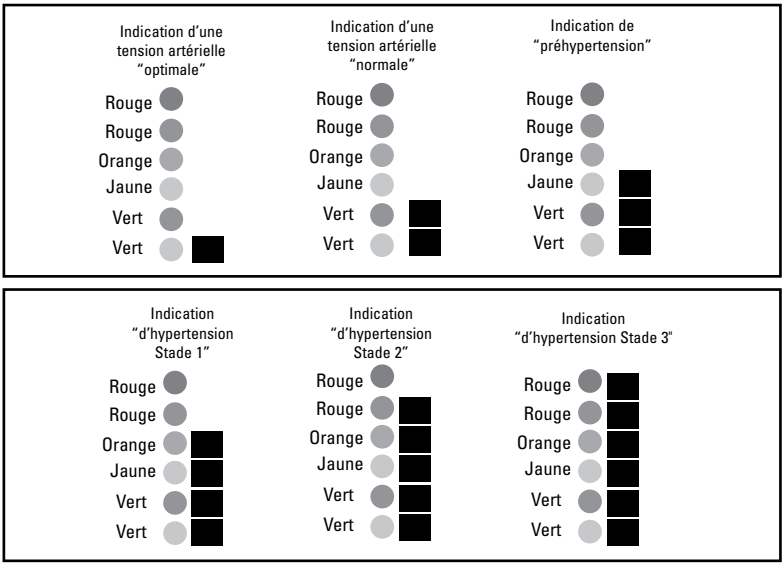
Référez-vous à l'histogramme ci-dessous pour voir les détails de cette classification.



La barre de couleur augmente selon votre mesure.

- Si votre mesure n'affiche qu'une barre ou deux, votre mesure se situe dans la zone verte, ou "normale" selon les normes de la National Institute of Health.
- Si votre mesure affiche trois barres, elle se situe dans la zone jaune ou "préhypertension" selon les normes de la National Institute of Health ou normalement élevée selon la classification de l'Organisation mondiale de la Santé.

- Si votre mesure affiche quatre barres, elle se situe dans la zone orange " stade 1 de l'hypertension".
- Si votre mesure affiche cinq barres, elle se situe dans la zone rouge " stade 2 de l'hypertension".
- Si votre mesure affiche six barres, elle se situe dans la zone rouge "stade 3 de l'hypertension".



3.7 Aide-mémoire pour la prise de médicaments

Cet instrument vous permet de régler deux temps d'alarme qui déclencheront un signal d'alarme. Ceci est particulièrement utile, par exemple, comme aide-mémoire pour la prise de médicaments ou pour tout simplement vous rappeler de prendre votre pression artérielle à la même heure chaque jour.

1. Pour régler un temps d'alarme, appuyez sur le bouton ⏲ (l'instrument doit être au préalable fermé) et immédiatement après sur le bouton Ⓜ. Tenez-les enfoncés jusqu'à ce que le symbole cloche apparaisse au coin inférieur gauche de l'écran; puis relâchez-les. Le chiffre "1" clignotant sur l'écran indique que vous pouvez maintenant régler le premier temps d'alarme.

2. Appuyez sur le bouton ⏲ pour régler les heures – l'affichage des heures clignote et en appuyant sur le bouton Ⓜ cela vous permettra de régler l'heure de l'alarme. Pour confirmer, appuyez sur le bouton heure.

3. L'affichage des minutes clignote maintenant. Les minutes peuvent être réglées en utilisant le bouton Ⓜ. Pour confirmer, appuyez de nouveau sur le bouton ⏲.

4. Le symbole 🔔 clignote maintenant. Utilisez le bouton Ⓜ qui vous donne l'option d'activer l'heure de l'alarme 🔔 ou de la désactiver 🔕. Pour confirmer, appuyez sur le bouton heure.

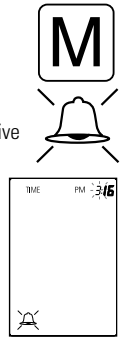
Pour régler un second temps d'alarme, procédez comme ci-dessus mais si le chiffre "1" clignote, appuyez sur le bouton Ⓜ pour sélectionner le chiffre "2" et confirmer avec le bouton heure.

3.7 Medication Reminder

This instrument allows you to set two alarm times at which an alarm signal will then be triggered. This can be a useful aid, for instance as a reminder to take medication or to remind you to take your blood pressure at the same time each day.

1. To set an alarm time, press the ⏲ button (the instrument must be switched off beforehand) and immediately afterwards the Ⓜ button and hold both down until the bell symbol appears in the bottom left of the display. Then release both buttons. The flashing "1" in the display indicates that the first alarm time can now be set.

2. Press the ⏲ button to set the hours – the hours display flashes and pressing the Ⓜ button allows you to set the alarm hour. To confirm, press the time button



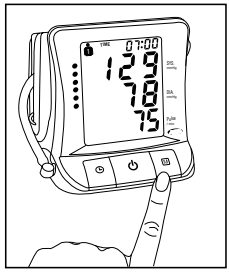
3. The minute display will now flash. The minutes can be set using the Ⓜ button. To confirm, press the ⏲ button again.

4. The 🔔 symbol will now flash. Use the Ⓜ button to select whether the alarm time is to be active 🔔 or inactive 🔕. To confirm, press the time button.

To set a second alarm time, proceed as above but if the "1" flashes, press the Ⓜ button to select "2" and confirm with the time button.

- An active alarm time is indicated by the bell symbol in the display.
- The alarm sounds at the set time every day.
- To switch-off the alarm when it is sounding, press the ⏻ button.
- To permanently switch off the alarm, proceed as above (steps 1-4) and select the crossed out bell symbol.
  This will then disappear from the display.
- The alarm times must be re-entered each time the batteries are replaced.

3.8 Viewing Previously Recorded Values



The blood pressure monitor automatically stores your measurements with time and date. It can store up to 99 measurements for each of the 2 users. When more than 99 measurements are made, the oldest readings are deleted for that particular user to make space for the new ones.

To view the previously stored values, press the Ⓜ button. The last measurement is displayed. The date and time of the measurement are also displayed after the reading. Press the Ⓜ button repeatedly to view all the measurements that are recorded on the device.

Note: Blood pressure measurements are not stored when an error is encountered during measurement.

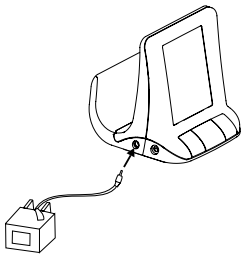
3.9 Clearing All Values

If you are sure that you want to permanently remove all stored values, hold down the Ⓜ button (the instrument must have been switched off before hand) until the "CL" appears and then release the button. If you do not want to clear the values, press the ⏻ button. To permanently clear the memory, press the Ⓜ button while "CL" is flashing. Individual values cannot be cleared.

3.10 Discontinue a Measurement

If it is necessary to interrupt a blood pressure measurement for any reason (e.g. the patient feels unwell), the ⏻ button can be pressed at any time. The device then immediately lowers the cuff pressure automatically.

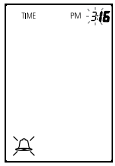
3.11 Using the AC Adapter



You may also operate this monitor using the included AC Adapter (output 6V DC/600 mA with DIN plug). Use only the included AC Adapter to avoid damaging the unit.

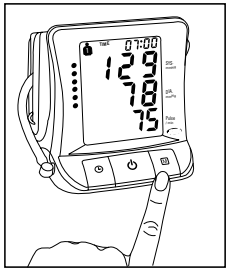
1. Ensure that the AC Adapter and cable are not damaged.
2. Plug the adapter cable into the AC Adapter port on the blood pressure monitor.
3. Plug the adapter into your electrical outlet.
   When the AC adapter is connected, no battery current is consumed. Note: No power is taken from the batteries while the AC adapter is connected to the monitor. If electrical power is interrupted, (e.g., by accidental removal of the AC adapter from the outlet) the monitor must be reset by removing the plug from the socket and reinserting the AC adapter connection.

• Un temps d'alarme activé est indiqué par le symbole de la cloche dans l'écran.
• L'alarme sonne chaque jour à l'heure réglée.
• Pour fermer l'alarme lorsqu'elle sonne, appuyez sur le bouton ⏻.
• Pour fermer définitivement l'alarme, procédez comme ci-dessus (étapes 1-4) et sélectionnez le symbole de la
cloche croisée. Ce symbole disparaîtra de l'écran.
• Dès que l'on remplace les piles, les temps d'alarme doivent être programmés de nouveau.



3.8 Regarder des mesures déjà enregistrées

Ce tensiomètre mémorise automatiquement vos mesures avec l'heure et la date. Il peut stocker jusqu'à 99 mesures pour chacun des deux utilisateurs. Lorsque plus de 99 mesures ont été mémorisées, la plus ancienne mesure sera effacée pour faire de l'espace aux nouvelles mesures.



Pour voir des mesures déjà enregistrées, appuyez sur le bouton Ⓜ. La dernière mesure est affichée. La date ainsi que l'heure s'affichent également après la mesure. Appuyez plusieurs fois sur le bouton Ⓜ pour voir toutes les mesures mémorisées dans l'appareil.

Note : Des mesures de tension artérielle ne sont pas stockées lorsqu'une erreur se produit pendant la prise de mesure.

3.9 Effacer toutes les mesures

Si vous êtes certain que vous voulez effacer d'une façon permanente toutes les mesures enregistrées dans la mémoire, tenez enfoncé le bouton Ⓜ (l'appareil devrait être fermé avant d'appuyer sur ce bouton) jusqu'à ce que "CL" apparaisse, puis relâchez le bouton. Si vous ne voulez pas effacer les mesures, appuyez sur le bouton ⏻. Pour effacer les mesures enregistrées de la mémoire d'une façon permanente, appuyez sur le bouton Ⓜ lorsque "CL" clignote. Les valeurs individuelles ne peuvent pas être effacées.

3.10 Interruption d'une mesure

S'il est nécessaire d'interrompre une prise de mesure pour n'importe quelle raison (par ex. si le patient se trouve mal) il est possible d'appuyer à tout moment sur le bouton ⏻. L'appareil réduit automatiquement la pression dans le brassard.

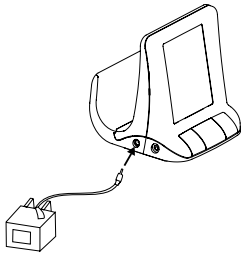
3.11 Utilisation d'un adaptateur c.a.

Il est possible d'utiliser cet appareil en utilisant l'adaptateur c.a. inclus (capacité 6V DC/600 mA avec prise DIN). N'utilisez que l'adaptateur inclus afin de ne pas endommager l'appareil.

1. Assurez-vous que l'adaptateur c.a. et le câble sont en bonne condition.
2. Branchez la fiche de l'adaptateur dans la prise c.a. du tensiomètre.
3. Branchez l'adaptateur dans une prise de courant.

Aucun courant n'est pris sur les piles tant que l'adaptateur c.a. est branché.

Note : aucun courant n'est pris sur les piles tant que l'adaptateur c.a. est branché au moniteur. S'il y a coupure de courant pendant la mesure (par ex. lorsque l'adaptateur c.a. est débranché par mégarde de la prise, le tensiomètre doit être remis en position initiale en enlevant la fiche du tensiomètre puis en la rebranchant.



4. Messages d'erreurs / Dysfonctionnements

Si une erreur survient en cours de mesure, un long bip retentira suivi de deux bips courts et l'écran ACL affichera un code d'erreur correspondant :

N° d'erreur	**Cause(s) possible(s)**	**Solution(s)**
Err 1	Le pouls n'a pu être détecté.	Assurez-vous que le brassard est porté correctement et que votre bras soit au même niveau que votre cœur.
Err 2	Des impulsions non naturelles perturbent le résultat de la mesure. Cause possible : le bras a bougé pendant la mesure.	Évitez tout mouvement inutile et cessez de parler.
Err 3	Le gonflement du brassard prend trop de temps. Le brassard n'est pas placé correctement.	Assurez-vous que le brassard est porté correctement.
Err 5	Les relevés de mesure ont indiqué une différence inacceptable entre les tensions systolique et diastolique.	Assurez-vous que le brassard est porté correctement et que vous êtes resté inactif pendant suffisamment de temps avant de prendre la mesure.
Err 6	À cause de conditions instables pendant la mesure, il est impossible de calculer le résultat moyen.	Évitez tout mouvement inutile et cessez de parler.
	Piles faibles	Remplacez les piles.
Hi	La pression du brassard est au-dessus de 300 mm Hg.	Assurez-vous que le brassard est porté correctement. Lors du gonflement du brassard, évitez tout mouvement ou cessez de parler.
Lo	Le pouls détecté est en dessous de 40.	Assurez-vous que le brassard est porté correctement.

Si des problèmes surviennent lors de l'utilisation de l'appareil, les points suivants doivent être vérifiés, et si nécessaire, prendre les mesures correspondantes.

4. Error Messages / Malfunctions

If an error occurs during a measurement, a long beep followed by two short beeps is generated and the LCD display the corresponding error code.

Error	Possible Cause	Remedy
Err 1	No pulse has been detected.	Ensure that the cuff is being worn correctly, and that you have your arm at the heart level.
Err 2	Unnatural pressure impulses influence the measurement result. Reason: The arm was moved during the measurement.	Avoid unnecessary movement or talking.
Err 3	The inflation of the cuff takes too long. The cuff is not correctly seated.	Ensure that the cuff is being worn correctly.
Err 5	The difference between systolic pressure and diastolic pressure is too far away from acceptable and reasonable range.	Ensure that the cuff is being worn correctly and that you have been inactive for a sufficient time before making the measurement.
Err 6	Due to unstable conditions during measurements, it is not possible to calculate an average result.	Avoid unnecessary movement and talking.
	Low battery	Replace batteries.
Hi	Cuff pressure is over 300 mmHg.	Ensure that the cuff is worn correctly and measure again. Avoid movement or talking when the cuff is being inflated.
Lo	Pulse below 40 is detected.	Ensure that the cuff is worn correctly.

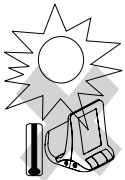
If problems occur when using the device the following points should be checked, and if necessary, the corresponding measures should be taken.

Malfunction	Remedy
The display remains empty when the device is switched on. The batteries are inserted.	1. Check batteries for correct polarity. 2. If the display is unusual, re-insert the batteries or exchange them for new ones.
The pressure does not rise even though the pump is running.	Check the connection of the cuff tube and connect properly if necessary.
The device frequently fails to measure the blood pressure values, or the values measured are too low or too high.	1. Check the positioning of the cuff. 2. Measure the blood pressure again, ensuring that you have remained motionless for a sufficient amount of time to ensure an accurate reading.

Every measurement produces varying results although the instrument functions normally and the values displayed are normal.	Note that blood pressure fluctuates continuously; therefore measurements will show some variability.
Blood pressure values measured differ from those measured by the doctor.	Record the daily development of the values and consult your doctor. **Note: Individuals visiting their doctor frequently experience anxiety which can result in a higher blood pressure reading than at home.**

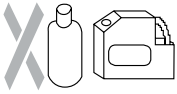
5. Care and Maintenance

a) Do not expose the device to either extreme temperatures, humidity, dust or direct sunlight.



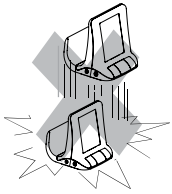
b) The cuff contains a sensitive air-tight bubble. Handle this carefully and avoid all types of stress through twisting or buckling.

c) Clean the device with a soft, dry cloth. Do not use gas, thinners or similar solvents. Spots on the cuff can be removed carefully with a damp cloth and soapsuds. **The cuff with bladder must not be washed in a dishwasher, clothes washer, or submerged in water.**



d) Handle the tube carefully. Do not pull on it. Do not allow the tubing to kink and keep it away from sharp edges.

e) Do not drop the monitor or treat it roughly in any way. Avoid strong vibrations.



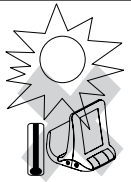
f) **Never open the monitor.** This invalidates the manufacturer's warranty.

g) Batteries and electronic instruments must be disposed of in accordance with the locally applicable regulations, not with domestic waste.

Dysfonctionnements	Solutions
L'écran reste vide lorsque l'appareil est sous tension. Les piles sont en place.	1. Vérifiez la polarité des piles. 2. Si l'affichage est anormal, réinsérez les piles ou remplacez-les par des neuves.
La pression ne monte pas, bien que la pompe fonctionne correctement.	Vérifiez la connexion du tuyau du brassard et rebranchez correctement celui-ci si nécessaire.
Le tensiomètre ne parvient pas à mesurer la tension artérielle ou les valeurs mesurées sont trop basses ou trop élevées.	1. Vérifiez la position du brassard. 2. Reprenez de nouveau la mesure de la tension artérielle en vous assurant que vous demeurez immobile pendant un certain temps pour vous assurer d'une mesure précise.
Toutes les mesures donnent des valeurs différentes bien que l'appareil fonctionne correctement et que les valeurs affichées sont normales.	Notez que la tension artérielle fluctue continuellement et les mesures varient donc dans une certaine mesure.
Les valeurs de la tension artérielle sont différentes de celles mesurées par le médecin.	Enregistrez l'évolution journalière des valeurs et consultez votre médecin. **Note : les personnes consultant leur médecin ressentent fréquemment de l'anxiété ce qui peut avoir pour conséquence une tension plus élevée constatée chez le médecin qu'à la maison.**

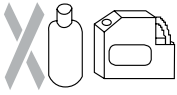
5. Entretien et soin

a) N'exposez l'appareil ni à des températures extrêmes, ni à l'humidité, ni à la poussière, ni directement à la lumière du soleil.



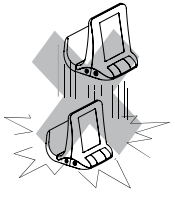
b) Le brassard contient une poche hermétique sensible. Manipulez-le avec précaution et évitez de le déformer de quelque façon que ce soit en le tordant ou en le pliant.

c) Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec et doux. N'utilisez ni essence, ni diluants, ni solvants. Les taches sur le brassard peuvent être enlevées avec précaution à l'aide d'un chiffon humide et de l'eau savonneuse.
Le brassard ne doit pas être lavé au lave-vaisselle ou avec des vêtements, ou immergé dans l'eau.



d) Manipulez le tube du brassard avec soin Ne tirez pas dessus, ne le nouez pas et ne le placez pas sur des bords coupants.

e) Ne laissez pas tomber le moniteur et épargnez-lui les autres types de choc. Évitez les fortes secousses.



f) **N'ouvrez jamais le moniteur.** Cela invaliderait la garantie du manufacturier.

g) Les piles et les instruments électroniques doivent être disposés selon la réglementation en vigueur dans votre quartier, pas avec vos déchets domestiques.

6. Garantie à vie

Les tensiomètres BIOS Diagnostics[MC] sont garantis à vie de tous défauts de fabrication pour la vie du propriétaire original. Cette garantie ne couvre pas le système de gonflage incluant le brassard et la vessie. Le brassard est garanti pour deux ans. La garantie ne couvre pas les dommages résultant d'un mauvais usage ou d'une mauvaise manipulation.

Si vous avez des questions concernant votre tensiomètre, veuillez téléphoner la ligne d'assistance **BIOS Diagnostics[MC] pour tensiomètres :**

1-866-536-2289

Si une réparation est nécessaire, retournez l'unité avec toutes ses pièces. Veuillez inclure la preuve d'achat ainsi que 5,00 $ pour le retour postal et l'assurance. Expédiez l'unité **prépayée** et assurée (au choix du propriétaire) à :

Thermor Ltd.
Repair Department
16975 Leslie Street
Newmarket, ON L3Y 9A1
www.**bios**exactly.com

thermor@thermor-ins.com

Veuillez inclure vos nom, adresse de retour, numéro de téléphone et adresse électronique. Thermor remplacera ou réparera (selon l'option de Thermor) sans frais, toutes pièces nécessaires pour corriger le défaut de matériel ou de fabrication. Veuillez allouer 10 jours pour la réparation et le retour d'expédition.

7. Référence aux normes

Normes applicables à l'appareil :	L'appareil correspond aux exigences des normes internationales sur les tensiomètres non invasifs AAMI / ANSI SP10 IEC 60601-1 IEC 60601-1-2 EN 1060-1 EN 1060-3 EN 1060-4
Compatibilité électromagnétique :	L'appareil répond aux exigences de la norme internationale IEC 60601-1-2

Cet appareil a reçu une cote A/A selon le protocole BHS et il est recommandé pour usage à la maison. C'est la note la plus élevée décernée pour les tensiomètres. Veuillez visiter le site Internet BHS à www.bhsoc.org Les produits utilisant le même algorithme de mesure ont été testés par des chercheurs non affiliés utilisant le protocole d'étude BHS. Les résultats sur fichier sont disponibles sur demande.

6. Lifetime Guarantee

BIOS Diagnostics™ blood pressure monitors have a lifetime warranty to be free of manufacturing defects for the life of the original owner. This warranty does not include the inflation system including the cuff and inflation bladder. The cuff is warranted for two years. The warranty does not cover damage from misuse or tampering.

If you have questions regarding the operation of your monitor call the **BIOS Diagnostics™ Blood Pressure Hotline:**

1-866-536-2289

Should repair be necessary, return the unit with all component pieces. Enclose proof of purchase and $5.00 for return shipping and insurance. Ship the unit **prepaid** and insured (at owners option) to:

Thermor Ltd.
Repair Department
16975 Leslie Street
Newmarket, ON L3Y 9A1
www.**bios**exactly.com

thermor@thermor-ins.com

Please include your name, return address, phone number, and email address. Thermor will repair or replace (at Thermor's option) free of charge any parts necessary to correct the defect in material or workmanship.

Please allow 10 days for repair and return shipping.

7. Reference to Standards

Device standard:	Device corresponds to the requirements of the standard for non-invasive blood pressure monitors: AAMI/ANSI SP10 IEC 60601-1 IEC 60601-1-2 EN 1060-1 EN 1060-3 EN 1060-4
Electromagnetic compatibility:	Device fulfills the stipulations of the International standard IEC 60601-1-2

This unit has received an A/A rating according to the B.H.S protocol and is "recommended for home use." This is the highest grading available for blood pressure monitors. Please see the B.H.S website at www.bhsoc.org.

Product using the identical measurement algorithm was tested by unaffiliated researchers using B.H.S. study protocol. Results on file and available upon request.

8. Technical specifications

Weight:	570 g
Size:	134.94 (W) x 137.92 (L) x 145.9 (H) mm
Storage temperature:	-20°C to 55°C / -4°F to 131°F
Humidity:	15 to 90% relative humidity maximum
Operation temperature:	10°C to 40°C / 50°F to 104°F
Display:	LCD-Display (Liquid Crystal Display)
Measuring method:	Oscillometric
Pressure sensor:	Capacitive
Measuring range:	
SYS/DIA:	30 to 280 mmHg
Pulse:	40 to 200 beats per minute
Cuff pressure display range:	0 to 299 mmHg
Memory:	Automatically stores the last 99 measurements for 2 users (total 198)
Measuring resolution:	1 mmHg
Accuracy:	Pressure within ± 3 mmHg Pulse ± 5% of the reading
Power source:	4 AA batteries, 1.5V AC adapter 6V DC 600 mA
Accessories:	Wide range cuff BD051 for arm circumference 22-42 cm

Technical alterations reserved

9. Contacts for Support

Thermor Ltd.
16975 Leslie Street
Newmarket, ON L3Y 9A1
www.**bios**exactly.com

Toll Free Help Line: 1-866-536-2289

Email: thermor@thermor-ins.com

Made in China

8. Données techniques

Poids :	570 g
Dimensions :	134,94 (l) x 137,92 (L) x 145,9 (H) mm
Température de stockage :	-20 °C à 55 °C / -4 °F à 131 °F
Humidité :	15 à 90 % d'humidité relative au maximum
Température opérationnelle :	10°C à 40°C / 50°F à 104°F
Écran :	ACL (à cristaux liquides)
Méthode de mesure :	Oscillométrique
Capteur de tension :	Capacitif
Plage de mesures :	
SYS/DIA :	30 à 280 mm Hg
Pouls :	40 à 200 battements par minute
Affichage de pression du brassard :	0 à 299 mm Hg
Mémoire :	Capacité de stocker automatiquement les 99 dernières mesures pour 2 utilisateurs (total de 198 mesures)
Résolution de mesure :	1 mm Hg
Précision :	Tension de l'ordre de +/- 3 mm Hg Pouls, +/- 5 % du relevé
Alimentation :	4 piles AA, 1,5V Adaptateur c.a. (6V DC 600 mA)
Accessories :	Brassard de taille étendue BD051 qui peut convenir à une circonférence de bras de 22 à 42 cm

Sous réserves de modifications techniques

9. Contact pour assistance

Thermor Ltd.
16975 Leslie Street
Newmarket, ON L3Y 9A1
www.**bios**exactly.com

Ligne d'assistance sans frais : 1-866-536-2289

Courriel électronique : thermor@thermor-ins.com

Fabriqué en Chine